

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**NATÁLIA GONÇALVES DE MENEZES FERREIRA**



**DETERMINANTES DA PREFERÊNCIA POR MODALIDADES ESPORTIVAS E DE  
TREINAMENTO: UMA REVISÃO DA LITERATURA SOBRE FATORES  
PSICOLÓGICOS, FISIOLÓGICOS E SOCIOCULTURAIS**

**CURITIBA, PR  
2025**

NATÁLIA GONÇALVES DE MENEZES FERREIRA

DETERMINANTES DA PREFERÊNCIA POR MODALIDADES ESPORTIVAS E DE  
TREINAMENTO: UMA REVISÃO DA LITERATURA SOBRE FATORES  
PSICOLÓGICOS, FISIOLÓGICOS E SOCIOCULTURAIS

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)  
apresentado como requisito parcial para a  
conclusão do Curso de Especialização em  
Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências  
Biológicas, Universidade Federal do Paraná.  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Me. Maria Amanda de Araújo  
Barbosa

CURITIBA, PR  
2025

## **AGRADECIMENTOS**

Obrigada ao criador do universo!

Obrigada a toda minha rede de apoio e força em mais uma fase de construção da minha vida. Gratidão!

## RESUMO

Este trabalho apresenta uma revisão narrativa da literatura sobre os fatores que influenciam a escolha e a permanência em práticas esportivas, destacando os aspectos afetivos, fisiológicos, sociais e culturais envolvidos. A atividade física é amplamente reconhecida como essencial para a saúde física, mental e social em todas as fases da vida, contribuindo para a longevidade e qualidade de vida. A escolha por uma modalidade esportiva com a qual o indivíduo se identifique emocionalmente favorece a adesão e continuidade da prática, aumentando os benefícios percebidos. A pesquisa reforça que elementos como autoestima, prazer, influência do meio, experiências anteriores e estímulos positivos são determinantes na motivação para o exercício físico. Destaca ainda o papel da escola, especialmente nas aulas de Educação Física, como ambiente promotor do desenvolvimento afetivo relacionado ao esporte. A prática esportiva, além de melhorar o condicionamento físico e prevenir doenças crônicas, contribui para o bem-estar psicológico, socialização e autorregulação emocional. Dessa forma, a revisão evidencia que o vínculo afetivo com a prática esportiva é um fator central na sua manutenção, influenciando diretamente a construção de hábitos saudáveis e sustentáveis ao longo da vida. O estudo aponta, portanto, para a importância de estratégias que valorizem o prazer, a identificação pessoal e o contexto social positivo no estímulo à atividade física regular.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Adesão Esportiva; Afetividade.

## **ABSTRACT**

This work presents a narrative literature review on the factors that influence the choice and adherence to sports practices, highlighting the affective, physiological, social, and cultural aspects involved. Physical activity is widely recognized as essential for physical, mental, and social health at all stages of life, contributing to longevity and quality of life. Choosing a sport with which the individual has an emotional connection favors adherence and continuity, increasing the perceived benefits. The research reinforces that elements such as self-esteem, pleasure, environmental influence, past experiences, and positive stimuli are key determinants of motivation for physical exercise. It also emphasizes the role of schools, especially physical education classes, as environments that promote affective development related to sports. In addition to improving physical fitness and preventing chronic diseases, sports participation contributes to psychological well-being, socialization, and emotional self-regulation. Thus, the review highlights that an emotional bond with sports practice is a crucial factor in maintaining it, directly influencing the development of healthy and sustainable habits throughout life. The study therefore points to the importance of strategies that emphasize enjoyment, personal identification, and a positive social context in encouraging regular physical activity.

**Keywords:** Physical Activity; Sports Adherence; Affectivity.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	7
2. CAMINHO METODOLÓGICO.....	9
3. DESENVOLVIMENTO .....	10
3.1 BENEFÍCIOS DAS práticas físicas para a saúde geral.....	10
3.2 ESCOLHENDO AS PRÁTICAS ESPORTIVAS.....	11
3.3 prática DE ATIVIDADE física e afeto .....	12
4. CONCLUSÕES .....	14
REFERÊNCIAS.....	15

## 1. INTRODUÇÃO

Não existe mais dúvida quando o assunto é atividade física e seus benefícios para saúde geral dos indivíduos. Ser ativo fisicamente nos ajuda a evitar diversos males no corpo e na mente além, de colaborar com a manutenção da longevidade funcional do nosso organismo. De acordo com o guia de atividade física para população brasileira (2021) a atividade física é importante para o pleno desenvolvimento humano e deve ser praticada em todas as fases da vida e em diversos momentos, reforçando ainda que quanto mais cedo a atividade física é incentivada e se torna um hábito na sua vida, maiores os benefícios para sua saúde.

Escolher uma prática que se tenha um gosto e uma afinidade por ela faz muita diferença no processo de adesão e de permanência na atividade o que em termos de saúde se torna importante. Diversos fatores podem influenciar nas escolhas das práticas físicas dentre eles: As experiências passadas e afeto, fatores fisiológicos e biológicos como liberação de hormônios importantes que garantem boas sensações, nível de controle na atividade, segurança e autoestima com o estudo de Igor Regolin (2022) A autoestima interfere de forma direta em como são realizados os relacionamentos com o ambiente e está ligada de forma direta com a qualidade de vida e o bem-estar de cada indivíduo. Outros fatores como: influência social, contexto e ambiente de prática também servem de base nesse processo.

Os estudos reforçam sobre a importância dos estímulos nas práticas físicas quando consideramos que os seres vivos respondem a um determinado estímulo com uma sensação prazerosa ou desprazerosa dependendo do contexto que está inserido (Barbosa et al, 2023; Cabanac, 1971). Os nossos receptores ou terminações nervosas funcionam como detectores de informações, em que cada estímulo é transportado para o sistema nervoso central e interpretado mediante percepções cognitivas que podem sofrer influências de experiências passadas (Cabanac, 1971; Rhodes et al., 2019; Stevens et al., 2020).

A revisão tem como foco central reforçar a importância das práticas físicas (esportes em gerais ou metodologias globais de treinamento), buscando reforçar também os pontos positivos em escolher práticas com as quais se tenha boas sensações. Conseguindo por meio desse mergulho identificar fatores que podem contribuir para esse marcador afetivo e para o fortalecimento na adesão nas

atividades. Trazendo assim ainda mais clareza sobre a temática e mais uma reflexão de consciência para o ambiente da saúde individual.

## 2. CAMINHO METODOLÓGICO

A presente pesquisa trata-se de uma revisão narrativa da literatura, cuja finalidade é reunir, interpretar e discutir estudos relevantes acerca dos determinantes da preferência por modalidades esportivas e de treinamento, com ênfase nos fatores psicológicos, fisiológicos e socioculturais envolvidos nesse processo. A revisão narrativa permite uma abordagem ampla e reflexiva, sem o rigor sistemático de critérios quantitativos de inclusão e exclusão, sendo adequada para mapear e compreender um campo de estudo diversificado e multidimensional como o proposto. De acordo com Marconi e Lakatos (2003), esse tipo de revisão tem como objetivo principal proporcionar uma visão geral do conhecimento acumulado, auxiliando na construção de uma base teórica consistente para a fundamentação de estudos futuros.

O presente trabalho tem como objetivo reforçar a importância das práticas físicas, seja por meio de esportes em geral ou metodologias globais de treinamento, destacando a influência positiva da identificação com uma prática sobre a constância, prazer e benefícios percebidos. A metodologia adotada buscou sustentar esse objetivo, valorizando produções científicas que abordam os aspectos emocionais, culturais e fisiológicos envolvidos na escolha e na permanência em práticas corporais.

### 3. DESENVOLVIMENTO

#### 3.1 BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS FÍSICAS PARA A SAÚDE GERAL

As experiências motoras são sem dúvidas grandes aliadas da composição do bem-estar humano. Com base no estudo realizado por Miranda et. al. (2003), podemos observar o que diz respeito a satisfação com a vida e a relação deste marcador entre as atividades físicas praticadas nesse grupo, dentre eles itens como: a) aumento da autoeficácia e da competência; b) a melhora no autoconceito, autoestima e imagem corporal; c) alto nível de qualidade de vida. Além disso, os idosos fisicamente ativos apresentaram saúde melhor e relataram aumento na capacidade de enfrentar o estresse e a tensão no dia a dia, fatores que influenciam a percepção do nível de satisfação com a própria vida garantem os autores.

É importante lembrar que diante desse contexto a saúde assume um entendimento amplo sendo considerado pela OMS desde 1946 como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade. Para Santos et. al. (2006) seria de grande importância para a manutenção e promoção da saúde que a prática de atividade física ocorresse de forma continuada, por todas os períodos da vida, sem este movimento de desistência semanas após o início de um programa de exercícios; esta continuidade seria de fundamental importância, sobretudo na vida adulta intermediária - por volta dos 40-60 anos - fase em que se iniciam muitos dos declínios fisiológicos, e na vida adulta tardia, após os 60 anos de idade, fase em que os declínios estão bem acentuados.

O ambiente moderno, contudo, mudou drasticamente. Com o advento das revoluções industriais e tecnológicas, o alimento tornou-se abundante e a todo o momento disponível. A atividade física, crucial nos tempos remotos, tornou-se dispensável. O homem, outrora fisicamente ativo e nômade, tornou-se sedentário. Segundo Gualano e Tinucci (2011) no estudo sobre sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas pela Universidade de São Paulo fazem essa análise. Mesmo com o entendimento dos fatores positivos trazidos pela prática de atividades e exercícios físicos a sociedade contemporânea segue em ritmo aparentemente contrário, aderindo a hábitos que contribuem para situações negativas e problemas gigantescos como as doenças crônicas não transmissíveis.

No estudo publicado por Macedo et. al. (2003) Os autores trazem a ideia de que um grande número de evidências científicas tem demonstrado cada vez mais, que o hábito da prática de atividade física se constitui não apenas como instrumento fundamental em programas voltados a promoção da saúde, inibindo o aparecimento de muitas das alterações orgânicas que se associam ao processo degenerativo mais também na reabilitação de determinadas patologias que atualmente contribuem para o aumento do índice de morbidade e mortalidades reforçando mais uma vez a importância de se exercitar e também de ter outras praticas benéficas associadas a isso como: Boa alimentação, bom descanso e seletividade no que se consome na leitura, no que se escuta e em outros.

### 3.2 ESCOLHENDO AS PRÁTICAS ESPORTIVAS

A verdade é que somos constantemente influenciados pela quantidade de estímulos do meio ao qual estamos inseridos, e essa projeção não isenta o que diz respeito as escolhas de práticas esportivas ou físicas. Campos (2015) em seu estudo retrata que quanto mais a mídia oferece informações e conteúdos sobre determinados fatos, mais a sociedade vai aceitando e assumindo como verdadeiro. Isto pode explicar a aparente urgência e necessidade de praticar algum esporte, pois o esporte tem maior valor comercial.

Seguindo essa linha de raciocínio fica mais compreensível entender o destaque de algumas modalidades no meio social devido também as oportunidades oferecidas pelas mídias. Alves et. al. (2016) na proposta sobre campeonato de habilidades específicas no futsal indica que é importante ressaltar que o Brasil acumula o maior número de títulos mundiais, sendo heptacampeão, o que fez com que a modalidade se tornasse ainda mais praticada nacionalmente. O futsal assim como o futebol de campo aparece entre as modalidades mais praticadas e as que possuem um volume alto de exposição e visibilidade.

Além da escolha pelo destaque social e comercial as modalidades esportivas são selecionadas pelo gosto particular de cada indivíduo e pelo desafio que cada um se dispõe a enfrentar , futebol, corrida, crossfit, natação e tantas outras possibilidades estão à disposição e todas elas trazem consigo algo incomum que são os ganhos

secundários mencionados por Cònsoli et. al. (2023), dentre eles: Melhora no humor, socialização, mudança no corpo físico, regulação de hormônios importantes, melhora no sono, disposição e tantos outros.

A boa forma física já não concorre só aos anseios dos praticantes de esportes na atualidade, devido as mudanças sociais e a pressão por ser multiuso e multitarefas é possível observar mudanças no aspecto do estresse dos indivíduos em decorrência da jornada puxada no dia a dia e aqui temos mais um eixo que justifica a escolha dos esportes. Seja através de efeitos diretos no sistema nervoso central como a proliferação de novos neurônios, o aumento de fatores neurotróficos, gliogênese, sinaptogênese e regulação de sistemas de neurotransmissão e neuromodulação ou a partir de efeitos indiretos como a redução da inflamação sistêmica, o impacto do exercício no cérebro é único no sentido de melhorar a saúde mental, reduzir o declínio de massa cinzenta associado à idade e melhorar as funções cognitivas (Vorkpic-Ferreira et.al. 2017).

### 3.3 PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E AFETO

As ligações com as práticas esportivas podem partir do primeiro meio social fora do contexto familiar chamado escola em especial nas aulas de Educação Física. Nesse ambiente é possível desenvolver diversas características dentre elas a afetiva. Sendo o meio social responsável por parte do processo de amadurecimento do indivíduo, a escola se torna o grande cenário deste desenvolvimento, pois durante as etapas da infância e adolescência, parte do tempo de vida das pessoas é vivido dentro das instituições de ensino, sejam elas públicas ou privadas (Raimundo, 2025).

Ao utilizar os esportes, a Educação Física, além da questão do movimento corporal, busca ainda fazer um resgate cultural em suas interfaces com a ciência. É onde o aluno traz para o ambiente escolar, situações e vivências do seu cotidiano, em casa, com seus amigos, com a sua comunidade, isto é, buscando situações muitas vezes comuns na sua vida a fim de fazer do ambiente escolar mais atrativo e menos formal (Silva, 2022), colocando o indivíduo no seu entorno situações que deixem próximo dos afetos conhecidos por ele.

A adesão as práticas esportivas estão relacionadas com o afeto também, ou seja, é necessário que o indivíduo se identifique com as sensações positivas que a prática consiga oferecer para ele. Na dimensão social, a prática esportiva por crianças e jovens, melhora as relações pessoais, a saúde e a qualidade de vida, contribuindo para o desenvolvimento da autoestima, autocontrole e fatores que interferem no bem-estar da pessoa e no convívio social (Kist, 2021).

Entende-se por atividade esportiva inclusiva, toda e qualquer que, levando em consideração as potencialidades e as limitações físico-motoras, sensoriais e mentais dos seus praticantes, propicie a sua efetiva participação nas diversas atividades esportivas recreativas e, conseqüentemente, o desenvolvimento de todas as suas potencialidades (Kist, 2021). Segundo Cruz et. al. (2019), a literatura aponta que a adesão e permanência na prática de exercício físico está diretamente associada à motivação do indivíduo pela modalidade.

A motivação é caracterizada como uma ação intencional, direcionada para uma meta e regulada por fatores ambientais e pessoais. É importante entender que o marcador afetivo é fator importante e agregador no processo de aprendizagem, o indivíduo que se encontra envolvido positivamente com a atividade tem mais chances de somar em conhecimento nela. De acordo com Cunha (2017) o nosso ambiente ensina o nosso cérebro e as nossas emoções também. Biologicamente, existe em nosso cérebro a produção de impulsos eletroquímicos que resultam em funções mentais, pensamentos, sentimentos, dor, alegria e movimentos.

#### 4. CONCLUSÕES

A escolha das práticas esportivas é resultado dos mais variados estímulos. Fatores emocionais, sociais, fisiológicos, econômicos, culturais e outros marcam a decisão dos indivíduos pelas escolhas e modalidades. O afeto, o desafio e as metas a serem batidas fazem com que cada pessoa permaneça na atividade esportiva, deixando o mesmo submerso nesse universo que traz consigo inúmeros benefícios direta e indiretamente para a saúde global.

Atributos como socialização, melhora no humor, mudança nos quadros estruturais físicos como perda de gordura, melhora na resistência muscular e outros são ganhos frutos da constância da prática esportiva. Além dos ganhos as práticas físicas em gerais sinalizam fatores protetores e preventivos de problemas que podem ser desenvolvidos a longo prazo devido aos péssimos hábitos como alimentação pobre em nutrientes somado a inatividade física.

Portanto, O estudo corrobora com outras linhas de pesquisas já existentes sobre o tema esporte, adesão as práticas ou temáticas que de alguma forma agreguem a esse contexto. Ressaltando a importância de destacar os determinantes afetivos para se manter ativo fisicamente e do rico recurso que é a prática esportiva.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Ivanildo et al. Campeonato de habilidades específicas no Futsal. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 8, n. 30, p. 215-219, 2016.

BARBOSA, M. A. D. A. et al. Validação de um instrumento de identificação dos determinantes das respostas afetivas em crianças nas aulas de educação física escolar. **Repositório Institucional da UFPE**, 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: **Ministério da Saúde**, 2021.

CABANAC, M. Physiological Role of Pleasure: A stimulus can feel pleasant or unpleasant depending upon its usefulness as determined by internal signals. *Science*, v. 173, n. 4002, p. 1103-1107, 1971. ISSN 0036-8075.

CAMPOS, André; RAMOS, Paulo; SANTOS, Amanda. A Influência da Mídia no Esporte. In: **XIV Congresso**. 2015.

CÔNSOLI, G.; MOTTA, B. Corrida e saúde mental: estudo inicial sobre a relação entre psicologia do esporte, saúde mental e corrida. **Cadernos de Psicologia**, v. 5, n. 9, 2023.

CRUZ Thays et. al. **Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercício físico**. v.2. Petrolina, 2019.

CUNHA, Eugenio. Afeto e aprendizagem: **Relação de amorosidade e saber na prática pedagógica**. ed- 4. Ed. Wak, Rio de Janeiro, 2017.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 37-43, 2011.

KIST, Cleiton. **Os esportes coletivos como forma de inclusão social**. Pará, 2021.

MACEDO, Christiane de Souza Guerino et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Fundamentos da Metodologia Científica**. São Paulo: Editora Atlas, 2003.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 29 mar. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Sobrepeso e obesidade**. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/af-saude>>. Acesso em: 22 mar. 2025.

MIRANDA, Maria L. de J.; GODELI, Maria RCS. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 87-94, 2003.

RAIMUNDO, José. Afetividade no processo de ensino aprendizagem nas aulas de Educação física. São Luís, 2024.

REGOLIN, Igor. **A influência da autoestima no desempenho de atletas**. Universidade Estadual Paulista-São Paulo, 2022.

RHODES, R. E.; MCEWAN, D.; REBAR, A. L. Theories of physical activity behaviour change: A history and synthesis of approaches. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 42, p. 100-109, 2019. ISSN 1469-0292.

ROBINSON, N. Does Television cause childhood obesity? **Journal of American Medical Association**. v. 12, n. 1, p. 959-960, 1998. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.5380/guaju.v3i2.55105>>. Acesso em: 25 mar 2025.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

SILVA, Kennedy. **A prática do handebol na escola e os desafios enfrentados pelo professor**. Uberlândia, 2022.

SCHENKEL, V. Atividade Física e fatores de risco à saúde em adolescente. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 3, n. 2, p. 104-121, 2017.

STEVENS, C. J. et al. Affective determinants of physical activity: a conceptual framework and narrative review. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 568331, 2020. ISSN 1664-1078.

VORKAPIC-FERREIRA, Camila et al. Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 06, p. 495-503, 2017.